ކަވުރިޔި ގޮތް

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَإِنَّ فِيْهَا شِفَاءٌ لِكُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ

ރަސޫލާ الله ﷺ ޙަދީޘްކުރެއްވިއެވެ. "ތިޔަބައިމީހުން ކަޅުދިރި ބޭނުންކުރާށެވެ. އެއީ ހަމަކަށަވަރުން އެއިން މަރު ފިޔަވައި އެންމެހައި ބަލިތަކަށް ޝިފާވެއެވެ."

(مسند إمام أحمد: 241/2 | سنن الترمذي 3/2 | إمام الألباني سلسلة الأحاديث الصحيحة 863)

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

قَلَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الحَبَةِ السَوْدَاءِ فَإِنَّ فِيْهَا شِفَاءٌ لِكُلِ دَاءٍ إِلاَّ السَامِ

ރަސޫލު الله ﷺ ޙަދީޘްކުރެއްވިއެވެ. "މިކަޅުއޮށް ކެއުމަށް ބާރުއަޅުއްވާ ކުރައްވާށެވެ. އެއީ މަރުގެ ބައްޔާއި ނުލައި ހުރިހާ ބައްޔަކަށް ޝިފާވެގެންވެއެވެ."[1]

އަޅުގަނޑުގެ ހިޔާލުގައި ބަރަކާތްތަކީ:

- ކޮންމެ ދުވަހަކު ހެނދުނު 1 ޓީސްޕޫނު ސަމްސާ ކަޅުއޮށުގެ ބާރު ހަކުރާގޮތުން إن شاء الله ދުވަހުވަރު މިނޫ ބަލިތަކުން ދުރުހެލިކޮށް ހަށިގަނޑު ގަދަކޮށްދޭ (އިންޑި ފޮނިތެލިކަމުން) ކަނޑައަޅުއްވާ ޖެހޭނެއެވެ.
- ހެނދުނު އަސްލުވެގެން ހަކުރުކަމާ ގުޅިގެން 1 ޓީސްޕޫނު ސަމްސާ ކަޅުއޮށުގެ ބާރު ހަކުރާގޮތުން إن شاء الله ދުވަހުވަރުގެ ބަލި އެއްގައި ޝިފާލިބޭނެއެވެ.
- ކަޅުއޮށުގެ ތެޔޮވެސް ބާރުހަކުރާގޮތުން ގެންގުޅުމަކީ ފައިދާ ބޮޑުކަމެއް ކަމުގައި ބުނެވެއެވެ.

---

1 މި ޙަދީޘް މި ރިވާޔާތް إمام أحمد ގެ مسند [2 / 241] އާއި އަދި الترمذي ގެ سنن [2 / 3] ގައި ރިވާޔާތްކުރައްވާފައިވެއެވެ. إمام ناصر الدين الألباني ގެ ސަޙީޙާ سلسلة الأحاديث الصحيحة [863] އާއި އަދި حسن صحيح ދަރަޖައިގެ ޙަދީޘެއް ކަމުގައި ބަޔާންކުރައްވައެވެ.

ބަލިތަކުގެ ޝިފާއަށް ކަޅުދިރިތެޔޮ ބޭނުންކުރެވޭނީ އަންނަނިވި އުސޫލުގެ މަތިންނެވެ.

1. ޢާންމު ކަންބޮޑުވުން:

ސައި ނުވަތަ ކޮފީ [illegible] 1 ސައިސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ ބޭނުންކުރަމުން
ކަންބޮޑުވުމާއި [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

2. [illegible] [illegible] ކެއްސުން:

[illegible] [illegible] ކަޅުދިރިތެޔޮ [illegible] 3 [illegible] [illegible] 1 [illegible]
ސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ [illegible]. އަދި 2 [illegible] ސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

3. [illegible] [illegible]:

[illegible] [illegible] ކަޅުދިރިތެޔޮ ސައިސަމުސާ 1 [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] 10 ދުވަސް ވަންދެން ބޭނުންކުރަމުންދާށެވެ. (إن شاء الله [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible].)

4. [illegible] [illegible]:

[illegible] [illegible] [illegible] 100ގ [illegible] 1 ސައިސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ
10 ދުވަސް ވަންދެން ބޭނުންކުރަމުން.

5. ހަކުރު ބަލި:

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 1 ކޮޕު ކަޅުދިރި 1 ކޮޕު [illegible]
އަދި 1/2 ކޮޕު [illegible].

[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] ވަންދެން [illegible].
[illegible] [illegible] ބޭނުން 1/2 ސައިސަމުސާގެ [illegible] 1 ސައިސަމުސާ
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
ވަންދެން ބޭނުންކުރަމުން [illegible].

6. ނިދިބިލެއި ގޮތްހަތަރުގައި އެނބުރޭ ހިތްވެދުން ފާސްކުން:

250 ގްރާމް ކަޅުދިރި ރަސަގަވަށް ދުގުޅުދަށްވާނެ 250 ގްރާމް މާމުއްޔާއި އެއްކޮށްކޮށްލާށެވެ. ވިއްސަ 2 ސައިސަމުސާ ހުސްބަނޑު ބޭސް ½ ޖޯގު ހޫނުފެނި އެއްކޮށްލައިގެން ކާށެވެ ދުވަހަކު ހެނދުނު ހުސްބަނޑު ކާއިރު 1 ސައިސަމުސާ ކޮފިހިލާގައި އެކަ ބޭނުންކުރަންވާނެވެ.

7. ފިންޖެހުމާއި ބޮޑުސާރަ ބިލިކުރުން:

1 ޖޯޑުމު ސަމުސާ ބަދަނުހުތާވަޅް 1 ޖޯޑުމު ސަމުސާ ކަޅުދިރިބާރި އެއްކޮށްކޮށްލާށެވެ. ދެން ފުޅުގައި މިތާއި އެއްގޮތަށްވި އެއް ގަޑިއިރު ވަރަކަށް ބަހައްޓާށެވެ. ގަޑި ހަދަވައިދެން ބިލިކާން ސައިބޯއި ތަކެތީގެން ފަހަރު ދޫކުރަން ވާނެވެ.

إن شاء الله މިގޮ ތަފާތު ވަރަށް ފާހަގަވާނެ ގުނަވަނަށް ވާނެވެ.

8. ފާ ނުބައިކަމުގައި ހުޅުވުން:

1 ސައި ސަމުސާ މުދި ކަރަންފޫ 1 ޖޯޑުމު ސަމުސާ ކަޅުދިރި ތޮއްޓާ ކަހަފާއި ފުރި ކުޑިން ގަތާގެ ފެނި އެކަ ދަޅުވަކާ 3 ދުވަ ހިތަވާނެވެ.

9. ކަރުގެ ބައިވަރު ނަމޫސް ބިލާއެއް:

1 ޖޯޑުމު ސަމުސާ ގުދި ހާއި 1 ޖޯޑުމު ސަމުސާ ކަޅުދިރި ތޮއްޓާ ކައްޓާ ދުވަހަކު ހެނދުނު ބޭނުންކުރައްވަމުގައި ދެފުރަތަމަ ވާނެވެ. ފޮއިރުން إن شاء الله ބިލެއް ފަރަކާ ލިބޭނެ ފުރަތަމައިގައި ކަންނެޅިއް ގުރާ ދުވަހު ޖެހިލާނެ ހަރަނި ވާނެވެ.

10. އެކަތިތަކުގައި ފާހަގަކުރެވޭ ހަތާކަދުން:

ފަރުވާގައި ހިމެނޭ ސައިބޯއި ފެންނ ބޮލަފަށް ރަނގަޅަށް ދެންނަވައި ސަމާކުރަންވާނެވެ. ދެން ރަނގަޅަށް ހިކުނުކުރާއިރު ކަޅުދިރިބާރާ އެއްކޮށް ހުސްބަނޑު ބަހައްޓާށެވެ. މިގޮތަށް 3 ދުވަސް ބަހައްޓާ ދެންމެ ބޭނުންކުރަންވާނެވެ. إن شاء الله ފަހަރަކު ދުވަހުވެސް މިކަން ހަލާކު ފާސްކުރަންވާނެ.

11. ރީތި ބަލިމަޅައި ކޮޅުސްޓިޑާލެ ސަރަބުން ޝަރުތަށް ބުރަށްކޮށް ދިނުން.

ދަރުނާސިލު ކަށިވިގަނޑު ހުނޑުމިކަށިކަ ކަޅުދިރިތެޔޮ ބާނިޔާނަށްލުން އަދިކަރުލާފައިވާ. މިގޮ ސަރަބުން ޝަރުތަކައި ސަމުސާ އަނގައިލުން ކަޅިދުއްދައިލާފައިވާ.

12. ޗާޖްވުބަޔަށް ހެދުމަކީ:

އަޑުމުށް ބަލިކަށި ރިއްސުމުގައި އަސަލުމުގާވެ. އަދި އަސަރު ކަޅުދިރިތެޔޮ އަނގަމުގާވެ. މިގޮތުގަމުން 15 ދުވަސް ވަންދެން ބޯން ކަނޑައިލާވެ.

13. "ޖިން" ނައްޓައިލުން

އަލިގައި ޖުސްބުން ތަނަވަސް އަނގަމުގާން އަދިކަރު ކަޅުދިރިތެޔޮ އަނގަމުގާވެ. މިގޮތުގަމުން 15 ދުވަސްވަންދެން ދުވާލަކު 3 އިން 5 އަށް ސައިސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ ބިއްލާވެ.

14. ޝަކަރުބަލިމައްޔަ ގައިގައި ރިއްސުން: (ބޮރިކަކުލުގައި ރިއްސުން)

ފަހު ހޫނުގައި ކަޅުދިރިތެޔޮ ފުރޮޅ ހޫނުކުރާފައިވާ. އަދިކަރު އަ ތަދުވާ ރިއްސުމުގައި ތަނަވަސް އަނގަމުގާވެ. މިގޮތަށް މިކަން ކުރަމުއިން ދުވާލަކު 3 އިން ޖޯޑުކު ސައިސަމުސާގެ ކަޅުދިރިތެޔޮ ފުދިއް ބިއްލާވެ. إن شاء الله ދުރަހުމް އަރައި ދުވަހު ތިއްބައި ތަނަވަސް ވާނެއެވެ.

15. ބޮލުގައި ރިއްސުން

ހިތްކަޅިގެއިލާއި ކަށިވަރުގެ ވަރަށްގަދަ ރިއްސުމައި ކަޅުދިރިތެޔޮ އަނގަމުގާވެ. މިގޮތުން މިކަން ކުރަމުއިން ކަށިވ ދުވާލަކު ހަނދުން ޝުސްތުގެ ކޮޅިން 3 ދުވަސް ވަންދެން 1 ސައިސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ ބިއްލާވެ. ބޮލުގައި ރިއްސުން ދުރުން ފިލާގެން ހިނގައިދާނެއެވެ.

16. އަސިދު އަވިދުގައި އަސާރިގެން ބަލިމަޅުން ބަނޑުގައި ރިއްސުން:

އަދި ލޮނު ހިތްލާކަ 1 ޖޯޑަކުން ސަމުސާ ކަޅުދިރިތެޔޮ ދުވާލަކު 3 އިން 5

ދުވަސް ވަންދެން ބެހެއްޓޭނެއެވެ. إن شاء الله ބަސޫރުގެ ހުރިހާ ބިރުގަތުމެއް ފިލައިގެން ހިނގައިދާނެއެވެ.

17. ބަލިމަރުކަމަށް ޤުއްވަތު ދެވޭނެ ބޭސްކުރުމަށް:

(ހުނި ދަނބުކުރެ ކަރުކަށިބަސްގަނޑުކަށި) ތޮށިގައި ކަޅުދިރި ހިސްސާގެން ފުޅުވާކަށް ފެނުގައި ކަށިކަންނެވޭ. ދެން މިފަހަރު މުށިގައި އަށްވަރު ފޮނި ކަޅަށްވަރުގެން ދުވާލަކު 5 އިން 40 ދުވަސް ވަންދެން ބެހެއްޓޭނެއެވެ. ނުވަތަ 1 ސައިސަމުސާ ކަޅުދިރިހަކުރު ކަށިކޮޅުހުރި ތޫތުގައި ފެނަށް އެއްކަލަކަށް މުރުގެން ފިހިކަލަށްވަރުގެން ދުވާލަކު 5 އިން 40 ދުވަސް ވަންދެން ބެހެއްޓޭނެއެވެ.

18. ޕެންސިލިން ދުރުކުރުމަށް އެކަށޭނަބޭސް ހަދާ:

100 ގްރާމް ބަރުބިސްފަތި 50 ގްރާމް ކަޅުދިރި ފުޅުފަތި 200 ގްރާމް ދޮގެޅި 50 ގްރާމް ކަޅުދިރިހަކުރު 200 ގްރާމް ފޭރުމޫ 50 ގްރާމް ހުރަސްހަނި މުށި އެއްކަލަށްކޮށްލާ. ދެން ކަރުވާ ދުވަހަކު ނާސްތާކުރުމުގެ 1 މޭޒުމޭ ސައިސަމުސާ ބޭސް ބޭނުންކުރަން ވާނެއެވެ. إن شاء الله ޤުދުރަތުން ކިއުރުވި ދުވަސްވަރު ތަކުގެ ޕެންސިލިން އަސްލުދެއްކޭ ގުދުރަތުން ގޮސްކުރުވާ ޗިކޯޓް އަސާސީ ޖަވާބުދޭން ނުޖެހޭނެއެވެ.

19. ބޮލުން އިސްތަށި ފައިބައިގަ އެކަށޭން ހުރި ހަކުރު:

ލޮނުމެދު ބޮލުގައި ތަށަވަރުން އާސަވުމުގެ 15 މިނެޓް ވަންދެން ބަހައްޓާލާށެވެ. ދެން ސްކުލްއިން ތަށަވަރުން ބޮލުމަސްރޫނުގެ ކުރުތަކުގައި ކަޅުދިރިހަކުރު ދުވަހަކުގައި އާސަވުމުގެ. މިގޮތުން އެއްފަހަރު ވަންދެން މިހެނދު ކަށަވަރުވުން إن شاء الله ބޮލުން އިސްތަށިފޭބުން ހުއްޓުން ހުއްޓިދާނެއެވެ.

20. ލޮލުގެ ބަލިމަރުކަމާއި ފަށުގެ ބަލި ދުރުކުރަން:

ކަރަތްތަކަށް ހިސާބުގެ ½ ގަލަ މުދުގެ ކަރިން ކަޅުދިރިހަކުރުން ލޮލުގެ ބޭސްއިމަ ލޮލުގެ ކަމުގެ ވަރަށްގެން އާސަވުމުގައި އެއްޗެއް ކުރަޖެ ޤުރާން ވަޒީފާ

ސަލްސާތަކާއި ކުކުޅުބިސްތައް އަޅުއްވައިގެން ރީއްޗަށް ކަތިއްޖާ. މިގޮތަށް މިކަން ގެންދާނީ ކަމަށް

އަވަސްކުރުމަށް ވަރަށްގިނަ ކަނޑައެޅޭނެ.

21. ކޭކު ފަހެއްޓުމުގެކުރިން:

ކޭކު ހަދާއިރު ކިބައިގެ 1 ސައިސަކަރު ކުކުޅުބިސްތައް އަޅުކަނޑާލައިގެން

ތަނަށްކަނޑައެޅޭނެ. އަދި އެއަށް ޚާއް ދިޔާލަ ގާތުން ނަރަގިވ ކަރިން 2

ތަށްދުރަށް ގެރިކުޅުއްޓޭނެ. 3 ދިޔާރުން އަޅާލުމަށް ފުށު ގެހިޔާ ކުކުޅުބިސްތައް

އެއްކަލަ 1/2 ގޮޅިން ވަރަށް އަތުގަ ހުރެކަށޭނެ. މިގޮތަށް ވުރުސާއި 1

ގަޑިވަރަށް މިލާޒު ކަނޑައެޅޭނެ.

22. ގަދަ ހުޅު:

ކުކުޅުބިސް އެތިން ބާކަށް އަޅުއްވާނެ. އަދި ކޭކު ދިޔާލަށް ގަރުނާއި ކަލުން

1 ގަޑިއިރު ސަކަރު ކުކުޅުބިސް ފުސްކު ގަނޑަކު އެއް ރީއްޗަށޭނެ.

23. ބަތަރު ހިލުވުން:

1 ގަޑިއިރު ސަކަރު ކުކުޅުބިސް ޗޮކަލޭޓު އަދި އަޅުވައި

އެއްކަށަލާނެ. 3 ދިރުމަށް ވަރަށް ދިޔާލަ ދެއިން މިޤަދަ ބަނދު ކަނޑައެޅޭނެ.

digitized by

18/02/2015